Moda

ANTICIPOS PRIMAVERA - VERANO





Revista de la MUJER



Belleza

Alisado del Pelo



Todo lo que hay que Saber Sobre el Beso

Medicina

Medio Millón de Mujeres y sus Hijos Sufren las Consecuencias del Alcoholismo

El modista francés Pierre Cardin incursiona ahora en un nuevo terreno: diseña carrocerías para automóviles.
Además de sus originales y elegantes modelos en todo tipo de ropa, Cardin ideó un nuevo estilo de automóvil para la compañía norteamericana Cadillac.
Su creación, como de costumbre, no será apta para presupuestos limitados. El "Evolution 1" tendrá veinte capas de pintura sobre las partes metálicas, telas únicas para los asientos, bares novedosísimos y aplicaciones de maderas preciosas.
El "modelito" costará 55 mil dólares. Quienes lo lleven, también estarán al "estilo Cardin".



Las primeras ministras Margaret Thatcher e Indira Ghandi.

En las últimas décadas de este siglo, puede observarse claramente la lenta pero segura inserción de las damas en las actividades políticas de sus respectivos países.
Así como Inglaterra es hoy liderada por Margaret Thatcher, y la India por Indira Gandhi, en prácticamente todos los países de la Comunidad Económica Europea y hasta en aquellos socialistas, las mujeres tienen una posición en los parlamentos, alcaldías y municipios.
En Inglaterra, hay una mujer por cada treinta hombres en el Parlamento, célebre órgano consultivo, y una de las acciones que con más destreza realiza la Thatcher es incluir más colegas femeninas en la vida pública.
En Francia ocurre algo parecido. De 491 diputados de la Asamblea Nacional solo 18 son mujeres. La idea también es incrementar su participación, que hace unos años era nula. En cuanto a Italia, 52 mujeres integran la Cámara de 630 diputados. Bélgica tiene 2 mujeres ministros, y otras 16 que forman parte de la Cámara de Representantes. Dinamarca posee 42 damas en el Folketing de 179 miembros, y también hay dos mujeres ministros. También hay damas en la vida política de Luxemburgo, Holanda e Irlanda.
Las grandes potencias (Rusia, EE. UU., China) aún no admiten de buen grado la presencia femenina en los lugares de conducción. Sin embargo, en los Estados Unidos, es una mujer quien ocupa la alcaldía de Chicago, segunda ciudad de ese país.
En cuanto a la URSS solo un 5% de mujeres es miembro del Comité Central del Partido y en China hay bastantes dudas acerca de la honestidad femenina, debido a que la viuda de Mao es perseguida por actividades contrarias al régimen actual.

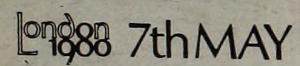


INTERNATIONAL STAMP EXHIBITION 6-14 MAY 1980



BRITISH POST OFFICE THIRD MINIATURE SHEET

75p



Inglaterra es un país donde, tradicionalmente, la imagen de la mujer ha sido respetada y privilegiada.
Estas costumbres se reflejan también en la filatelia. Todo empezó con el sello "Penny Black", la primera estampilla que se utilizó en el mundo, y que llevaba impreso el rostro de la reina Victoria, una mujer que reinó durante más de 40 años en el país inglés. Es así que desde 1840 —fecha en la que apareció el mencionado sello— y hasta hoy, los sobres británicos suelen llevar siempre imágenes de mujeres, entre ellas escritoras y personajes famosos de la historia.
La última emisión filatélica inglesa confirma la tradición, ya que representa a cuatro damas dedicadas a las letras, y una de ellas es Charlotte Bronte.



A partir de ahora, será posible detectar con la debida antelación un posible cáncer de mama, sin someter a las pacientes a los peligrosos rayos X.
El nuevo tratamiento, propiciado por investigadores del Instituto Weizmann, de Alemania Federal, se basa en la examinación del seno a tratar, al cual se lo debe cubrir con una sonda de sesenta y cuatro palpadores eléctricos.
La información se mide por la sonda y se transmite a un ordenador previamente programado para cada análisis. Los resultados, que distinguen tejidos sanos y enfermos, aparecen en un tubo catódico, en matices de gris.

Según estudios recientes efectuados por el Sindicato de la Policía Alemana, los altos edificios tipo monoblock o torres favorecen la criminalidad.
Tal afirmación está explicada debido a que en esas grandes moles de cemento suele no haber demasiado control, y las bandas de asaltantes y violadores deambulan libremente por corredores y ascensores.
En Alemania Federal, gran parte de los jóvenes que están en Institutos Correccionales de Menores provienen de familias que viven en este tipo de construcciones.
En cuanto a los niños, se ha podido determinar que cuando son criados en departamentos pequeños, privados en su mayoría de la luz y el sol, forman personalidades hoscas, hurañas y silenciosas. El niño necesita un ambiente donde pueda correr y romper algunos objetos si no son de valor.
La idea que proponen varios arquitectos actuales es la de no construir edificios de más de cuatro pisos para ser habitados por familias. Deberán primar los barrios diversificados, y los abuelos tendrán sus casas especiales, cerca de sus hijos y nietos.
La criminalidad no sólo depende de los "gigantes de hormigón", pero está bien comprobado que ellos incentivan mucho más los índices de actos negativos.

La Sociedad Protectora de Animales de San Francisco, en los Estados Unidos, presentó hace poco tiempo una moción al Parlamento californiano, por la cual se solicitaba que no permitieran sacrificar a ningún animal, aunque el mismo dueño quisiera hacerlo.
La decisión, que fue aprobada con fuerza de ley, estuvo motivada por el pedido que hizo una señora, quien solicitó que mataran a su animalito cuando ella muriese. Como la intención no prosperó, el gracioso perrito escocés "Sido" podrá seguir disfrutando de la vida, aun cuando su ama muera.



Más de 45.000 mujeres pueden lucir cabellos muy lacios por los efectos del alisado. Una técnica recreada por un equipo de profesionales que se dedica a investigar para lograr efectos en cabellos muy enrulados o con tendencia a erizarse. Con productos nacionales se logran resultados inmejorables.



Técnica de Alisar el Cabello

A pesar de la proliferación de permanentes, frisados y trencitas (a lo Bo Derek), la mujer argentina persiste en su actitud de adoptar lo que más le conviene de la moda actual, desechando aquello que no corresponde a su tipo. Una prueba de ello es la numerosa concurrencia que diariamente se "plancha" el pelo para que éste aparezca totalmente lacio. En el salón de peinados de Alberto Sanders, estilista de corte, trabaja un equipo de especialistas en el alisado de cabello con técnicas y cosméticos de fabricación propia que aseguran vida sana y prolongada a la cabellera sometida a este tratamiento.

—Tenemos una necesidad de búsqueda constante que nos llevó a la investigación química de fórmulas específicas para lograr unalisado perfecto que sea una garantía para la mujer. Hace una década que probamos esta nueva modalidad con resultados óptimos, explica Sanders, quien áclara que la constante especialización y dedicación logran un alisado perfecto. Las 45.000 fichas de clientes de Capital, interior y exterior muestran a las claras los beneficios de este sistema.

—Nuestro equipo de profesionales hace un previo análisis para determinar la resistencia del pelo. Si existe algún motivo para desconfiar de su aplicación, se prueban los productos en un mechón de la zona más delicada para saber si el pelo resistirá el tratamiento o, en caso contrario, cuánto tiempo demorará en poder someterse al alisado.

Varias fichas, en las que se consigna la historia de cada cliente, determinań que en muchos casos no se realizó el "planchado" hasta no lograr el estado ideal. Cuando no hay problemas, el alisado se hace dos veces al año, excepto en los cabellos motas, donde se aplica cuatro veces en ese período.

En el proceso intervienen varios productos: crema alisante; crema de enjuague; champú específico para el alisado; cremas lubricantes y un baño de crema. Estos dos últimos son solubles en agua y se complementan. El primero lima asperezas y devuelve grasitud al pelo mientras que el baño se aplica luego del primer lavado para que no se empasten los poros que quedan muy abiertos durante el alisado.

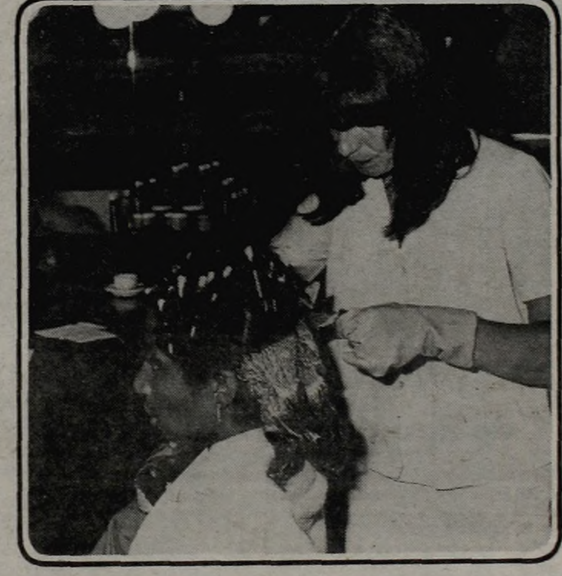
—Las condiciones y la calidad del cabello determinan el tiempo que dura el proceso —indica Sanders— **la resistencia del pelo es fundamental, a veces soporta mejor un pelo muy finito que uno grueso muy castigado.**

Alrededor de cincuenta mujeres se someten diariamente a esta técnica argentina que ofrece garantías totales, tasta el punto de que sobre él puede realizarse una tintura sin que éste se reseque o resquebraje. Aquí también se pone de manifiesto la búsqueda de perfeccionamiento, ya que Sanders realiza un trabajo de coloración graduada con efecto de degradé en las puntas para lograr más naturalidad.

Su preocupación por la naturalidad de las tinturas lo llevó a adoptar una modalidad que denomina "flash", por el efecto de luz que provoca y que se logra a través de un teñido mechón por mechón. La naturalidad es el resultado final, hasta en los cabellos con abundancia de canas, qué se disimulan en la armonía de luces y sombras.

El perfeccionamiento de ambos métodos fue conseguido a través de su participación en congresos internacionales y en la transmisión de sus conocimientos a un equipo de profesionales que alcanzan a medio centenar.

Esta nota fue realizada con el asesoramiento de Alberto Sanders. Salón Parisienne, Las Heras 2078.



En esta foto vemos uno de los pasos del proceso de alisado. La cabellera mota de Guila es sometida al estiramiento con la crema alisante. Todos los productos que se utilizan en el salón de peinados de Alberto Sanders son de elaboracion propia y fueron realizados en base a un intenso analisis quimico. Esto le otorga garantia total, ya que las formulas que intervienen en su preparacion son especificas y, por lo tanto, perfectas.





En esta toma, previa al proceso de alisado, podemos observar la cabellera mota de la modelo que se sometera al "planchado". Previamente, se le hara un analisis para determinar la resistencia de su pelo al tratamiento. Si hubiere dudas, se procedera a realizar una prueba en un mechon. En este caso, no es necesario y puede iniciarse un alisado que promete resultados optimos.



Estos son los resultados obtenidos luego de lavado y secado el cabello alisado. El rostro de Guila esta enmarcado por una melena que le permite lucir su cabellera totalmente lacia. En pelos muy enrulados o motas es necesario un retoque cuatro veces al año.



Una vez alisado, el pelo resiste innovaciones en el peinado. Aqui vemos a la modelo con un look muy actual. El flequillo muy lacio y la melena suavemente enrulada en los extremos. Una variante que se puede lograr gracias al alisado.

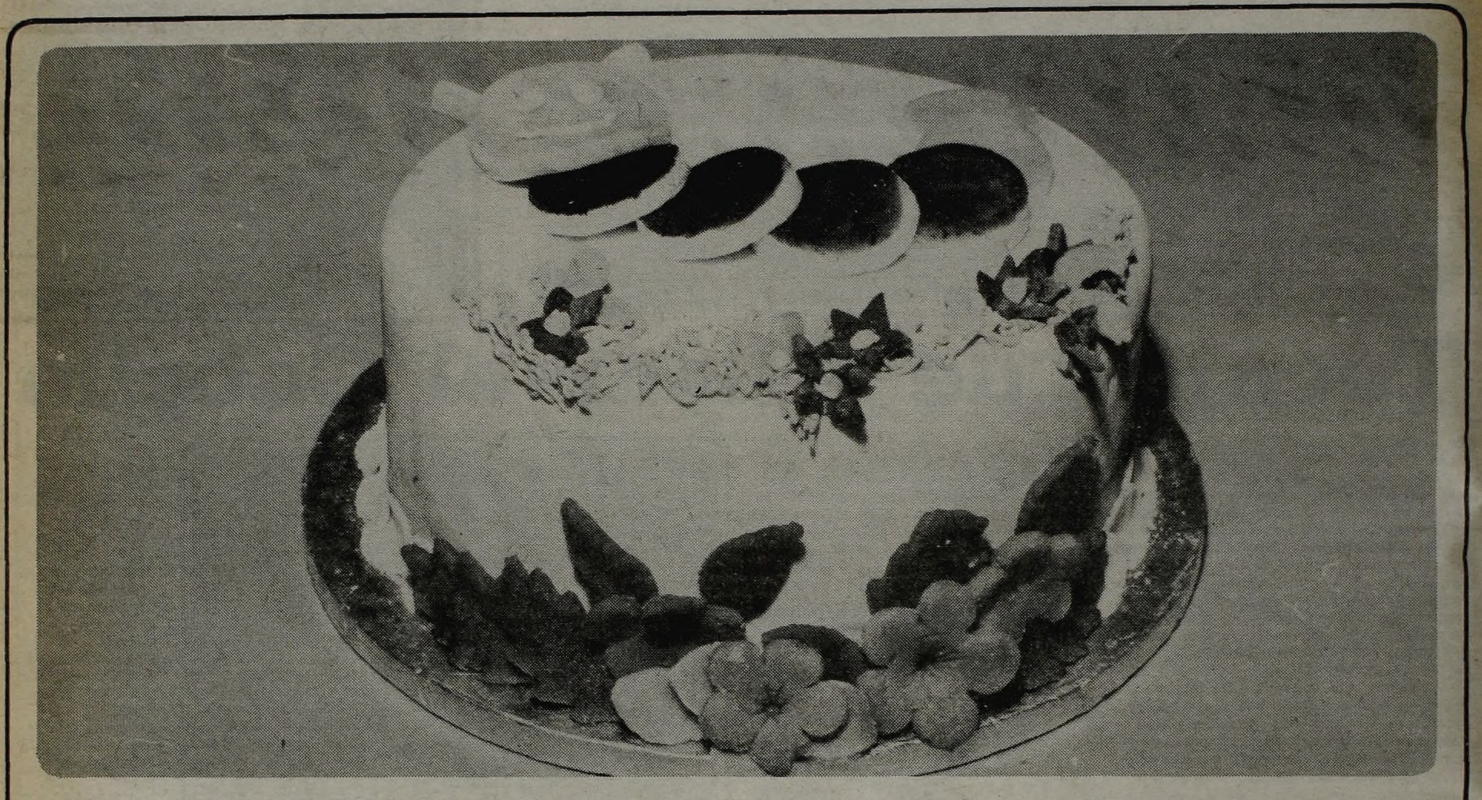


LOS PLACERES DE LA MESA

Una torta sencilla, para celebrar en familia el Día del Niño. Ellos mismos podrán colaborar en la decoración y será una fiesta para que los grandes y chicos pasen feliz momento.

PELUSA MOLINA





Torta de Zanahorias

INGREDIENTES (para una torta de 22 a 24 cm. de diámetro)
150 gr. de manteca; 200 gr. de azúcar molida; 2 huevos; 250 gr. de zanahorias ralladas; ¼ vaso de vino dulce; 350 gr. de harina; 3 cucharaditas de polvo de hornear; 1 cucharadita de canela; 100 gr. de nueces picadas.

PREPARACION
★★★★★★★★

Colocar la manteca y el azúcar en un tazón y batir con cuchara de madera hasta obtener una crema. Agregar los huevos uno a uno sin dejar de batir. Añadir las zanahorias y el vino, mezclando todo muy bien.

Tamizar la harina y el polvo de hornear junto con la canela y luego agregar las nueces molidas. Incorporar estos ingredientes secos a la mezcla anterior, uniendo muy bien.

Verter la preparación en un molde enmantecado y enharinado. Cocinar en horno moderado durante 1 hora o hasta que al introducir un cuchillito de punta no salga masa adherida. Desmoldar sobre rejilla y dejar enfriar.

"El Gusanito Nito"

ELEMENTOS PARA EL ARMADO DE LA TORTA:
1 kg. de pasta de almendras; azúcar impalpable en cantidad necesaria; colorantes vegetales; 1 clara de glacé real; dulce de leche para untar.

ARMADO DE LA TORTA
★★★★★★★★★★

Untar la torta preparada fría con una fina capa de dulce de leche.

Preparar la pasta de almendras agregándole azúcar impalpable tamizada hasta lograr una consistencia dúctil que se pueda estirar con el palote. Para ello es necesario ir amasando la pasta como si fuera una masa común. No debe quedar quebradiza. Estirarla sobre la mesa espolvoreada con abundante azúcar impalpable siempre tamizada ayudándose con un palote también con azúcar. Presionar suavemente y en forma pareja hasta obtener un espesor de 3 ó 4 milímetros y el diámetro un poco mayor que la torta a cubrir. Para ello conviene ir colocando la torta sobre la pasta estirada e ir calculando la medida.

Con una espátula ancha de metal ir despegándola de la mesa a medida que se estira. Enrollar en el palote, siempre espolvoreado con azúcar impalpable la pasta de almendras estirada a la medida de la torta y con sumo cuidado ir desenrrollándola sobre la torta de modo de cubrirla totalmente.

Presionar ligeramente con los dedos sobre la superficie de la misma y con movimientos suaves en forma circular hacer que se adhiera bien. Recortar los excedentes con un cuchillo filoso. Formar un bollo con el resto de masa.

Estirar nuevamente la pasta, pero logrando un espesor de aproximadamente ½ cm. Con un cortapasta cortar un círculo de unos 5 cm. de diámetro y con otro menor, de unos 3½ cm., cortar 6 círculos iguales. Con colorante vegetal rojo pintar el círculo mayor que será la cabeza del gusanito y los restantes que formarán el cuerpo, pintarlos de diferentes colores. Dejar secar.

Colorear la pasta de almendras con colorante verde, estirar de la forma ya indicada y cortar algunas hojas. El resto de la pasta de almendras colorearlo de distintos colores en pequeñas porciones. Ir estirándola y con cortapastas apropiados o con un cuchillito bien filoso, cortar florcitas de distintos tamaños y formas.

Armar el gusanito sobre la torta empezando por la cola como muestra la foto. Formarle las antenitas, y los ojos con una pequeña porción de pasta de almendras blanca. Con un poco de glacé blanco puesto en cucurucho, formar la boca. El resto de glacé real colorearlo de verde y formar el pasto. Colocar algunas florcitas y completar con el resto de flores y hojas como muestra la foto o a gusto.

NOTA: Para colorear la pasta de almendras se incorporan unas gotas del color elegido a la pasta y se amasa bien hasta que quede el color perfectamente homogéneo y uniforme. Se puede guardar la pasta ya coloreada por separado en distintas bolsitas de nylon en la heladera.

HOY COCINAN LOS MARIDOS

Pastel de Papa y Atún

INGREDIENTES (para 4 porciones)
1 caja de puré de papas instantáneo (se puede utilizar también puré sobrante); ½ litro de agua; 50 gr. de manteca; 1 lata de atún mediana; 2 huevos duros; 1 mozzarella; 1 tomate maduro; sal, pimienta y orégano.

PREPARACION
★★★★★★★★

Hervir el agua, retirarla del calor y agregar la sal y la manteca; cuando está totalmente derretida, agregar el puré en copos, dejar hidratar 1 minuto y luego mezclar bien.

Enmantecar una fuente de horno y poner en ella la mitad del puré; encima colocar el atún escurrido, los huevos duros picados y tapar con el resto del puré. Cubrir la superficie con rodajas de tomate cortado fino y sobre ellas el queso mozzarella en rodajas. Espolvorear con orégano y un poco de aceite y llevar al horno hasta que el queso esté derretido.

Cien Esposas Para un "León" Africano

El rey Sobhusa II de Swazilandia es un personaje muy especial. Casado con un centenar de esposas y padre de medio millar de hijos, gobierna un minúsculo reinado, en el corazón del Africa Negra. Sobhusa, que recibió el trono a la tierna edad de cinco meses, cuenta 80 años, de los cuales ha pasado 58 en el poder. Para su pueblo es la imagen viviente de la salud y también de la fertilidad.



Estas mujeres son algunas de las 100 esposas del rey Sobhuza II, de Swazilandia. Las esposas son bien tratadas y atendidas por su marido y, aparentemente, no existen celos entre ellas.



Que la monarquía es una forma obsoleta de gobierno está por verse. Aún hoy existen países liderados por reyes y, entre los muchos que hay, algunos son realmente singulares.

Tal es el caso del soberano de Swazilandia, que responde a tres nombres distintos. Puede llamárselo Sobhuza II, que es la denominación más conocida, o bien Knhotfojeni o Mahogoza.

Este particular rey tiene 80 años, 100 esposas y más de 500 hijos. Para los habitantes de su país, un pequeño territorio africano, él representa la prosperidad y la fertilidad. Esto quiere decir, que si Sobhuza está bien de salud y sigue engendrando descendencia, los dioses favorecen a Swazilandia.

UN PAIS, UNA HISTORIA

Inglaterra se caracterizó siempre por poseer protectorados y colonias en varias regiones del mundo. Uno de los continentes donde más hizo sentir su hegemonía fue, y sigue siendo, Africa.

A principios del siglo XIX, la tribu swazi colonizó la región ubicada en el Africa austral, entre los actuales países de Sudáfrica y Mozambique.

Gran Bretaña aseguró su independencia en 1881, época en la cual reinaba el padre de Sobhuza, llamado Ngwenyama V. En 1907, Inglaterra cambió de parecer y creó el Protectorado Británico de Swazilandia.

Pero alrededor de 1964 —cuando hacía largo tiempo que reinaba Sobhuza— el pueblo swazi redactó una Constitución en la cual reclamaba su independencia total. En Londres se decidió, empero, que el pequeño país africano seguiría estando bajo su dominio, pero que antes de 1970 se le concedería la independencia dentro del Commonwealth.

A pesar de la resolución inglesa, los revolucionarios swazis se adelantaron a los hechos previstos, y en marzo de 1967 consiguieron su total liberación del dominio británico.

SWAZILANDIA POR DENTRO Y POR FUERA

El territorio swazinlandés, muy pequeño por cierto, tiene aproximadamente 17.000 km2 de superficie. Está enclavado en una región montañosa y lo rodean Africa del Sur y Mozambique.

Tiene una población calculada en los 500.000 habitantes, que forman un solo grupo étnico, el de los swazis. Existe, asimismo, un número pequeño de personas blancas, pero no hay diferencias entre los colores de la piel, ya que Swazilandia se opone al conocido "apartheid" (segregación racial) que domina la política interna de otros países africanos.

Muchos turistas lo han comparado con Suiza y a eso debe su nombre de "**la Suiza Africana**". Tiene un relativo desarrollo agropecuario y produce riquezas, como el carbón, amianto, estaño y oro.

Los habitantes de este país tienen costumbres muy especiales, dada la política eminentemente conservadora de Sobhuza quien mantiene todas las tradiciones y considera todos los usos de la tribu swazi.

EL REY

Sobhuzall comenzó a reinar a una edad bastante disparatada. Tenía solo 5 meses de edad cuando su padre, que había ocupado el trono anteriormente, falleció y dejó a su hijo para ocupar la vacante.

Durante su primera infancia fue reemplazado por su abuela y un hermano, pero a los 22 años comenzó, de hecho, a liderar el país que hoy preside.

De este modo, Sobhuza se convirtió en uno de los reyes mundiales que más tiempo lleva reinando, ya que hace casi 59 años que está en el poder.

El rey es un hombre muy preparado. Estudió en universidades sudafricanas y maneja, perfectamente, la lengua inglesa. Pero eso no quita que el particular monarca tenga costumbres algo extrañas para esta época. Está casado con 100 mujeres y suele realizar visitas con varias de ellas a la vez. Además de eso, tiene aproximadamente 500 hijos.

Pero eso no traerá, aparentemente, problemas sucesorios. Será su descendiente primogénito quien lo sucederá en el trono, luego de su muerte, que no es tan lejana ya que el soberano cuenta 80 años de edad.

Sobhuza se viste como un auténtico swazi. Difícilmente usa ropas tradicionales. Prefiere túnicas, plumas y joyas, al mejor estilo del Africa Negra.

Además, exige que sus diplomáticos mantengan las tradiciones. Se recuerda, acerca de este aspecto, un hecho bastante especial, como fue la presencia de un delegado swazi en una Asamblea General de las Naciones Unidas ataviado con traje de hombros descubiertos y descalzo.

Ante los ojos del mundo democrático, Sobhuza podría *parecer un verdadero tirano*, ya que hace varios años que gobierna absolutamente solo debido a que resolvió disolver el Parlamento que colaboraba en asuntos del Estado.

En cuanto a la política exterior, el rey es sumamente hábil. Como su país no tiene salida al mar y depende de dos naciones, con ideas muy distintas (Sudáfrica y Mozambique) el monarca no da importancia a las medidas de tono político que se toman en esos países y ellos, por su parte, hacen caso omiso del "**feudalismo contemporáneo**" que ejerce Sobhuza.

Swazilandia tiene, en el aspecto religioso, una mayoria de habitantes católicos. Pero este número no es demasiado superior al de aquéllos que se inclinan por el animismo.



Este es el longevo rey swazi Sobhuza II. En la foto aparece hablando a su pueblo durante un acto publico. Pueden observarse las vestimentas tipicas del monarca, quien no se decide a utilizar ropas convencionales. Prefiere, en cambio, ataviarse con todo tipo de pieles, plumas y joyas, al estilo africano.



Los delegados swazis no le temen al crudo invierno londineses. Aquí, posan durante una convención de pueblos africanos realizada en la capital del país inglés, livianos de ropa.

CURANDEROS CON ARANCELES

En las calles de Mbabane, su capital, es más usual ver ceremonias y rituales religiosos paganos que personas entrando a un templo católico.

Por esa razón, Swazilandia fue el primer país del mundo que, hace más de tres años, resolvió, por cuenta de su monarca, otorgar a los curanderos o "**muti-men**" el mismo estatuto que poseen los médicos. Esa medida implicó además que los famosos "**brujos**" cobrarán aranceles, en muchos casos, la misma cantidad que los facultativos swazis.

En realidad, quienes habitan este pequeño país tienen más confianza en los "**mano sanas**" que en los egresados de la Facultad de Medicina.

De algún modo, esta realidad explica que en Swazilandia exista un 70% de analfabetismo.

LOS SEGUIDORES DEL "LEON"

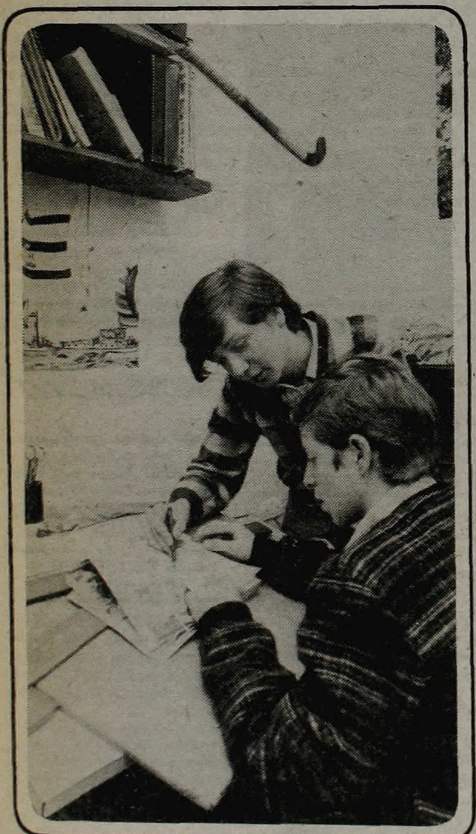
Sobhuza II, a quien apodan "el León" es sin duda auténtico líder en su país. Todo el pueblo lo sigue, y de su salud y alegría depende la seguridad nacional.

La incógnita que expresan los observadores en este caso, típico ejemplo de nación gobernada en forma paternalista y personal, es qué harán los swazis, hijos de "**papá Sobhuza**" cuando la muerte lo prive de seguir reinando en su tierra.

Los Adolescentes van a Examen

La época de exámenes es una etapa crucial en la vida de todo adolescente. Por ello es de suma importancia que los padres sepan qué cambios físicos y mentales se producen en el joven y cómo deben actuar para estimularlo adecuadamente. Un régimen sano de comidas, ambiente preservado de exigencias y tensiones, capacidad para alternar las horas de estudio con juegos y entretenimientos, son algunos de los múltiples recursos a instrumentar. La alimentación ocupa un lugar de primera importancia en la 'estrategia' a cumplir.





Desde hace unos años, cada vez se incrementa más la cantidad de estudiantes en el mundo. No solo están aquellos que cursan el nivel secundario, sino millones de muchachos y chicas que concurren a la Universidad.

El examen ha sido y sigue siendo la manera más conocida de evaluar el rendimiento y los conocimientos de quienes estudian. Y a pesar de que todos los estudiantes saben de antemano que para lograr el ansiado título deberán rendir gran cantidad de pruebas, esto suele ocasionarles un estado nervioso de gran magnitud, que pese a la costumbre es bastante difícil de revertir.

Y así, chicas y chicos acumulan tensiones y ansiedades en ciertas épocas del año, que se conocen, en su jerga típica, como **"épocas de parciales o finales"**.

La desventaja que traen consigo estos días es que los jóvenes deben exigirse memorizar y entender todo lo que han visto a través del año en curso. Y aunque lo hayan repasado, la idea de sistematizar en poco tiempo todo un caudal enorme de conocimientos, siempre los pone muy nerviosos.

El examen en sí es por lo tanto inevitable. Pero de cualquier modo, siempre existen medios para ayudar a sobrellevar esos momentos, sin padecer tantas tensiones y ansiedad por la eximición.

Muchos factores pueden ser paliativos. Por ejemplo, que el estudiante se organice y destine solo algunas horas del día a leer sus materiales, para no terminar extenuado. Otra es no dejar de matizar esas épocas con diversiones y entretenimientos. Pero un modo de ayuda, generalmente olvidado, es la manera de alimentación a tener en cuenta para lograr más lucidez durante los días en que es imprescindible que **"las cabezas se abran"**.

HAY QUE COMER

Contrariamente a lo que muchos estudiantes hacen, antes de rendir exámenes deben alimentarse. Hay que desterrar las largas noches de café y golosinas. El comer en forma adecuada les dará más ánimo.

La situación en que se encuentran es similar a la de un deportista que debe competir. Este necesita estar en plena posesión de sus facultades físicas, y el estudiante, con un total dominio de su espíritu y concentración.

Para cada período —antes y durante el examen mismo— debe prepararse un modo de alimentación especial. Eso redundará, al igual que en el caso del deportista, en un buen resultado.

ALIMENTACION PRE-EXAMEN

El estudio sistemático para los exámenes comienza bastante antes que la prueba en sí. En efecto, los días de revisión suelen ser los principales culpables de la acumulación de tensiones. Por eso, durante esas jornadas de arduo estudio, es aconsejable servir alimentos **"protectores"**. El estudiante no hace un desgaste energético suplementario, ya que en general estudia sentado. Por eso, no hace falta agregar calorías en su dieta.

Deberá decirle **no** a las comidas abundantes y a los platos demasiados llenos, ya que esto ocasionará sueño y pesadez.

En cambio, deberá preferir las comidas ricas en proteínas y agradables al paladar. Las ideales son todos los derivados de los productos lácteos (dulces y salados) que contienen gran cantidad de calcio, fósforo y vitamina B, elementos necesarios para el equilibrio nervioso.

Durante los días de repaso, el desayuno no debe ser nunca un café tomado con prisa. Por lo contrario, como es la comida más importante del día, conviene comenzar con un jugo de frutas, que contiene gran cantidad de vitamina C, la mejor aliada contra el cansancio. Luego su aconsejable trozo de queso y huevos. También se optará por las tostadas con dulces, o bien cereales.

En cuanto al almuerzo, éste no deberá ser demasiado copioso. Puede comer carne, verduras tiernas, yogurt y frutas. De ese modo la digestión se hará más rápida.

La merienda es el momento del descanso y la recuperación. Allí entonces el estudiante podrá elegir lo que le guste. La idea consiste en no olvidar la fruta (puede ser en jugos) y algún alimento lácteo.

Finalmente, la cena, al igual que el almuerzo, no debe ser cargada. La idea es que luego de cenar pueda seguir trabajando eficazmente algunas horas. Por eso puede elegir pollo frío, sopas de verduras, ensaladas y frutas o un postre a base de leche.

La dieta pre-examen debe permitirle al joven estar lúcido y liviano para estudiar. Por eso se apuntó que tanto el almuerzo como la cena deben ser livianos, de modo tal de no producir somnolencia y facilitar la función digestiva.

EL DIA DEL EXAMEN

A pesar de las costumbres, que marcan prácticamente el ayuno en el día de rendir la prueba, es importante que se tome un buen desayuno, y como en el caso del deportista, dos horas antes de comenzar a **"competir"** por la nota o la eximición.

Hay exámenes muy largos —algunos de hasta 4 horas—, y en esos casos es necesario que el estudiante lleve consigo frutas o chocolates para calmar su ansiedad.

En caso de no poder volver a casa para almorzar, es aconsejable —sobre todo si debe seguir rindiendo por la tarde— que el joven candidato no elija la clásica gaseosa con sandwiches, sino ensaladas, carne a la parrilla, queso o frutas. Para tomar, es preferible la leche, o bien té o café.

Finalmente, esta dieta permitirá que el estudiante, una vez rendidos sus exámenes, no se sienta tan cansado como siempre, y se reintegre con facilidad en sus tareas habituales.



El Beso ¿Acto de Amor o Pacto Suicida?

El beso, quizá la más antigua y difundida forma de intercambio amoroso, implica considerables riesgos físicos, ya que afecta el cerebro, el corazón y los pulmones. Sin embargo, la tradición romántica lo enaltece como el supremo gesto de entrega. Qué es el beso y qué sucede cuando se lo practica.

El beso es la manifestación a través de la cual los seres humanos expresan sus sentimientos y emociones. Por esa razón, hay varios tipos de besos, que varían según las relaciones que se establecen entre las personas. Un amigo no besa con el mismo erotismo que la pareja, y el beso maternal también está despojado del ingrediente carnal.

Lo cierto es que el acto de besar debe haber nacido junto con el hombre, ya que es una necesidad natural a partir de cuando entre dos personas media un lazo afectivo.

UN ORIGEN AMBIGUO

Aunque en ningún libro se lo dice, es posible que los primeros en besarse hayan sido los mismísimos Adán y Eva. Una vez mordida la manzana, el paso siguiente seguramente fue unir los labios, y a partir de ese instante comenzar a trabajar en la dura tarea de dar continuidad a la raza de los humanos.

Las primitivas costumbres orientales conocidas demuestran que la forma de saludo entre las personas consistía en un frotamiento rápido de las puntas de las respectivas narices. Se supone que de ese acto deriva el contacto labial que se produce en el beso.

Los griegos y romanos besaban ocasionalmente. Los primeros, luego de una guerra o alguna ausencia, besaban a sus mujeres al regresar al hogar y allí comprobaban si les habían sido fieles durante todo ese tiempo. En cuando a los romanos, acostumbraban hacerlo en la consagración del matrimonio.

En los primeros años de la Era Cristiana, el beso fue casi un ritual. Pero a medida que las costumbres se corrompieron, la misma moral católica comenzó a censurar la **"invasión de besos y besadores"**.

A partir de ese momento, los ósculos comenzaron a propagarse en distintos estilos, hasta llegar a una exageración tan desmedida que muchos gobiernos contemporáneos no permiten el beso en la vía pública.

Actualmente, es tan importante saber dar un beso como elegir el lugar apropiado para hacerlo, si no se quiere interrumpir el solemne momento con el pago de una costosa multa.

UNA REVOLUCION FISIOLOGICA

La necesidad de besar es un sentimiento bastante potente como para plantearse qué daños ocasiona al cuerpo y a la mente. Pero algunos estudiosos han difundido los riesgos de la interesante actividad, aunque realmente el público parece hacer caso omiso a sus recomendaciones.

Besar a una persona engripada implica recibir, en ese instante, una cantidad aproximada de 400.000 bacilos del virus de la enfermedad. En caso de elegir a alguien con gran cantidad de caries y enfermedades dentales, conviene ir sacando turno en el consultorio odontológico.

Como también el beso es fuente de contagio de enfermedades más serias aún —difteria, tos ferina, tuberculosis— sería prudente consultar la cartilla médica de la persona a besar antes de someterse a tan dulce y atractiva tarea.

El pobre cerebro también sufre las consecuencias durante el beso, ya que, como se cierran todos sus contactos, trae aparejada esa sensación tan placentera de **'Volar en el séptimo cielo'**.

En cuanto al corazón y el aparato respiratorio, ocurre que tanto el uno como el otro, forzados enormemente ante la fogosidad, deben realizar el doble de trabajo. Los besantes terminan sin aliento. Y sería importante llevar una minuciosa cuenta de cuántos besos se dan y se reciben, porque, según la intensidad de cada ósculo, se descuentan entre 3 y 5 minutos de existencia.

El informe médico sobre el tema es aún más profundo y detallista. Pero, ¿quién puede acordarse de todo esto en los "momentos cruciales"?

EL SHOW DEL BESO

Este mundo moderno hace de todo una industria. Y el beso no permaneció ajeno a la influencia de esas costumbres.

Cuando comenzaron a difundirse los besos **"estilo Hollywood"**, inmediatamente **"avezados"** educadores escribieron manuales de instrucción donde se enseñaban las técnicas para realizar tal función, desde las más simples hasta las más afrodisíacas. La carencia de los manuales era, sin embargo, que solo contemplaban la parte teórica. La práctica debía hacerla el alumno por su cuenta.

Otra variante del **"beso espectáculo"**, la constituyen las maratones de besos, realizadas continuamente en varios puntos del globo. Esos concursos consisten en verificar cuánto tiempo dura una pareja inmersa en tan vivificante acto. Hay algunas que han estado besándose durante varios días, sin importarles, al parecer, en cuántos años redujeron sus vidas por someterse a la tarea.

En cuanto a los besos televisivos, siempre fueron los de más **"Gancho"**. Muchas televidentes permanecen haciendo guardia frente a la pantalla para ver besar a su galán predilecto, y dar rienda suelta a su soñar. Los actores, por su parte, dicen no sentir nada cuando intercambian un ósculo, ya que es parte de su trabajo.

EL BESO Y LAS MUJERES

Las épocas han cambiado mucho, y actualmente, el hecho de que una mujer bese a un hombre parece no crearles demasiado compromiso.

Antes, los besos se daban en los zaguanes, y tenían más magia porque había que hacerlo a escondidas de los ojos del papá italiano o español que vigilaba la pureza de la joven hija.

Pero la idea fundamental es que a todas las mujeres les encanta ser besadas, y tienen bien clasificados a los hombres según *cuánto* y *cómo* se brindan en el momento de unir sus labios con los de ellas.

Los preferidos, coinciden en opinar todas las damas, son aquellos que combinan sabiamente pasión con ternura, y que finalizan la acción con palabras dulces y tiernas, que las hacen sentirse amadas y plenas.

Quieran o no reconocerlo, para la mujer el beso es el comienzo de toda la relación. Porque a partir de ese sagrado y recordado momento en que unen sus bocas a otra persona, queda abierta la puerta hacia un futuro, que puede durar tan sólo instantes o ser **"para toda la vida"**.



Primavera-Verano

EXCLUSIVOS ANTICIPOS DE LA PROXIMA TEMPORADA





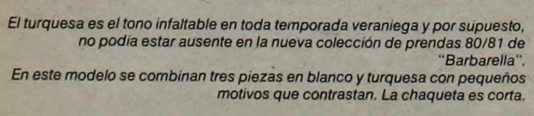


La línea de mallas importadas de "Barbarella" para la próxima temporada promete ser muy tentadora. Aquí vemos dos muestras realizadas en la línea "Call of California". Ambas con piernas muy cavadas y enterizas en colores fucsia y violeta. ¡Espléndidas!



La modelo luce un vestido sin mangas de poplin rasado. El fondo es blanco y lleva una armoniosa combinación en colorado. Está abotonado hasta la cintura. El cuello tiene rayas muy angostas que se repiten en la falda, con dibujos en ese tono.

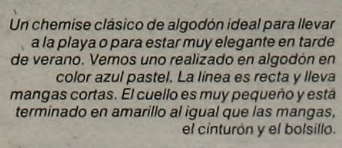


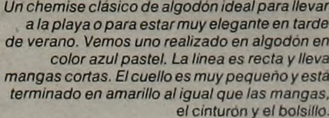


El turquesa es el tono infaltable en toda temporada veraniega y por supuesto, no podía estar ausente en la nueva colección de prendas 80/81 de "Barbarella".
En este modelo se combinan tres piezas en blanco y turquesa con pequeños motivos que contrastan. La chaqueta es corta.









Un chemise clásico de algodón ideal para llevar a la playa o para estar muy elegante en tarde de verano. Vemos uno realizado en algodón en color azul pastel. La línea es recta y lleva mangas cortas. El cuello es muy pequeño y está terminado en amarillo al igual que las mangas, el cinturón y el bolsillo.



La inspiración geométrica destaca el clásico dos piezas veraniego. La chaqueta, con mangas muy breves que caen sobre el hombro, está confeccionada en jersey color azul con motivos muy pequeños en blanco. El detalle lo da la única solapa en color blanco con los mismos motivos en azul y armoniza con la pollera recta, larga por debajo de la rodilla. El cinturón de charol rojo y una enorme rosa en el hombro ponen una nota de color en el clásico tailleur. La nota de elegancia la dan los guantes.





Un infaltable enterito playero. Práctico, cómodo y de última moda. En la foto podemos apreciar la tendencia muy geométrica de las prendas para la nueva temporada veraniega. La chaqueta, muy escotada en "V", sin mangas, está combinada en rojo y verde muy brillantes. Es larga y se ajusta con cinturón muy fino. El brevísimo short es de color rojo y también en jersey como el resto del conjunto. Se acompaña con altísimas sandalias en dorado. Destaca este alegre ensemble, un simpatiquísimo sombrero que armoniza con la prenda en color rojo.



*La novedad de la colección. Un conjunto de mallas enterizas con breteles finos y piernas muy cavadas. Estos son los detalles infaltables para este verano.
En este caso, vemos dos mallas combinadas con largas polleras abiertas en estampado con un impactante y variado colorido.*

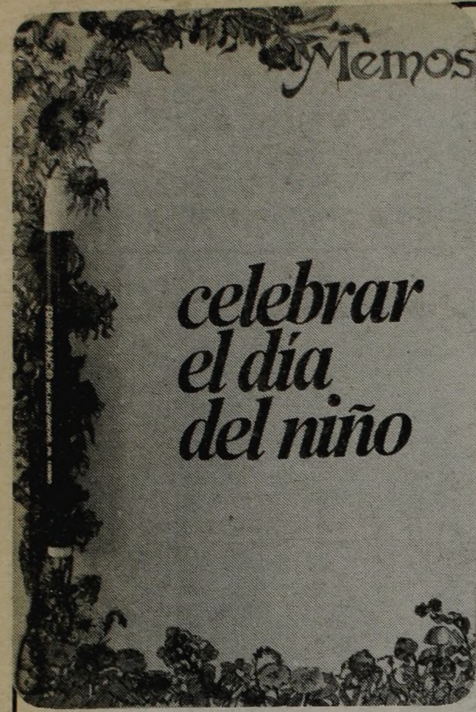




Dos esplendidos vestidos. A la izquierda vemos a Marta con uno de jersey blanco con motivos de flores en lila y violeta. Tiene escote al ras del cuello y termina a la altura de los hombros. Mariel lleva uno de crepe amarillo estampado con motivos pequeños.



COLECCION PRIMAVERA-VERANO "BARBARELLA"



celebrar el día del niño



Un juego para entretener a grandes y chicos. La competencia de F-1 hará las delicias de toda la familia. DUMBO. C. de La Paz 2045.

Para nenas "muy coquetas". Pantalón baggy escocés de viyella cashmilon. Polera y cinturon marinero. $ 93.900. AKI. Florida 360. L. 13.



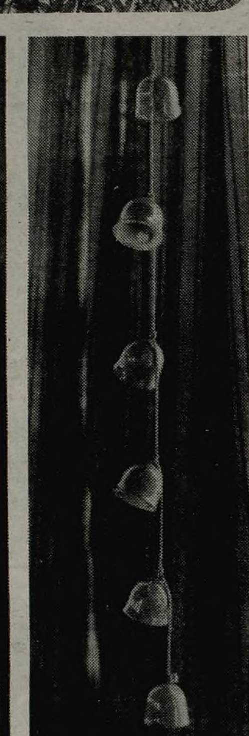


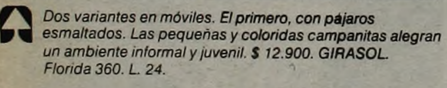


Apunten. ¡Fuego! Una novedad que sorprenderá a los chicos en su día. Esta ametralladora plástica dispara balines inofensivos.



La oferta de la semana. Conjunto tejido en lana cashmilon para abrigar al bebé. Viene en tres colores. AKI. Florida 378. Local 13.





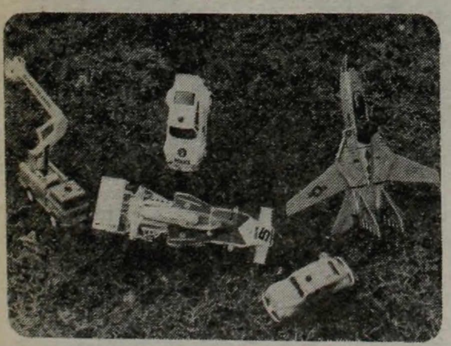
Dos variantes en móviles. El primero, con pájaros esmaltados. Las pequeñas y coloridas campanitas alegran un ambiente informal y juvenil. $ 12.900. GIRASOL. Florida 360. L. 24.





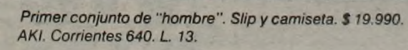
Todo para las damas más chiquitas de la familia. Muñecas; equipo de medicina; tortuga que corre y teléfono. DUMBO. Pueyrredon 145. L. 61

Para llevar a la escuela, dibujar y borrar cuantas veces quiera. Una pizarra plástica que se borra con agua. $ 11.000. GIRASOL.

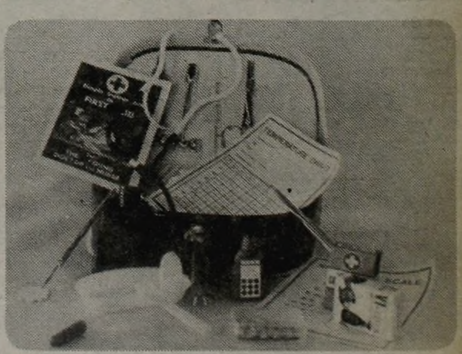


Camiones con gruas; autos a control remoto y gigantescos aviones. DUMBO. Cabildo 2040. L. 62.



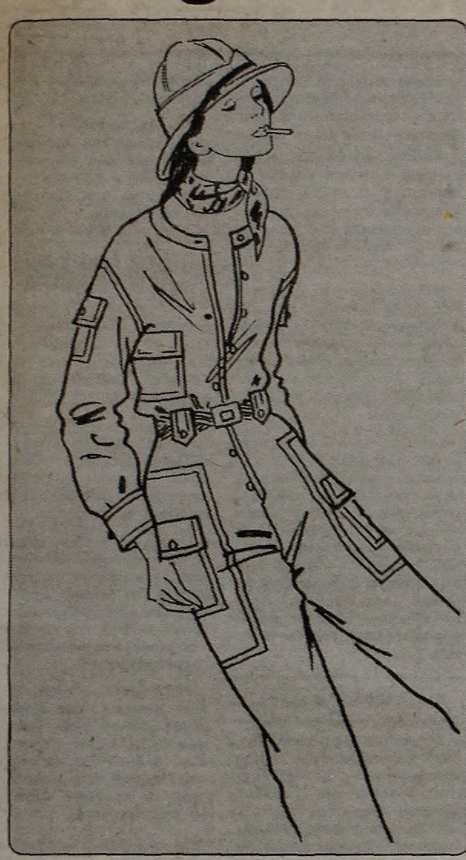


Primer conjunto de "hombre". Slip y camiseta. $ 19.990. AKI. Corrientes 640. L. 13.



Un completísimo equipo de medicina para primeros auxilios. DUMBO. Cabildo 2040. L. 62.

Original Enterito



La combinación de nuestro diseño tiene mangas largas y bolsillos aplicados.

Para su realización se precisan (*talla 36-38-40*): 3,05 metros de tejido en 140 centímetros de ancho, o bien 4,50 metros en 90 centímetros de ancho.

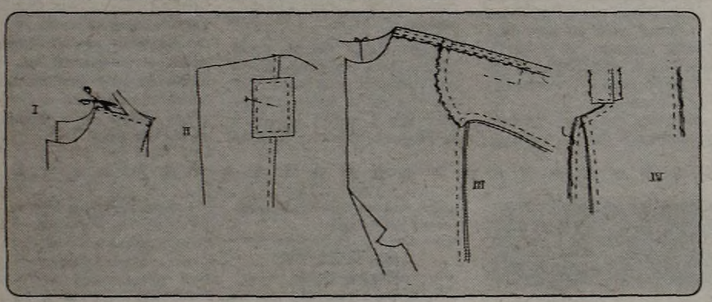
CONSEJOS DE COSTURA

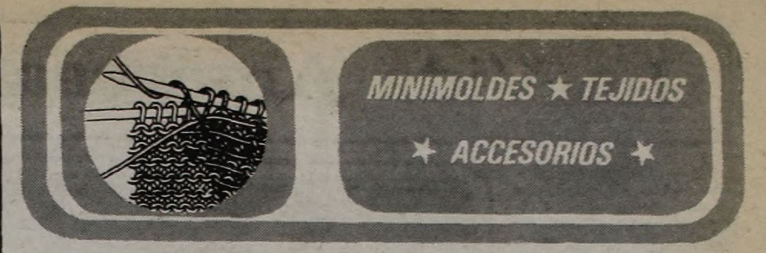
I — Se reúnen el delantero y la espalda. Se plancha la costura hacia el delantero, después de haber recortado el espesor de debajo. Se sobrehila la espalda y se hace un pespunte en el delantero, a 7 mm de la costura (todas las costuras pespunteadas deben prepararse así). Se hacen las costuras de las mangas.

II — Se preparan todos los bolsillos. Se hilvanan los bolsillos en los emplazamientos indicados y se fijan con un pespunte.

III - Se montan las mangas. Se estira la parte alta entre las piernas, en la espalda. Se cose la costura del centro de la espalda. Se cierran las mangas. Se aplica la incrustación alrededor del escote por el derecho del atuendo.

IV - Se cosen las costuras de entre las piernas. Se preparan los puños. Se coloca una entretela en el cinturón. Se cose el dobladillo. Se bordan los ojales y se cosen los botones.





Una Blusa Para Niña



--25--
--29--
16

Talla 4 años (6/8 - 10/12)
Materiales

1 ovillo color azul y un poco de cada uno de los colores siguientes: rosa, esmeralda, rojo, amarillo, perlé, 100% acrílico.

Agujas Nº 2-2 1/2. Tiempo de realización: 20 horas.

Puntos empleados

Punto elástico 1/1 y jersey revés.

Rayas: 2 v. de cada color: esmeralda, amarillo matra, azul rey, fuego, esmeralda, rosa shoking, azul rey.

Muestra

Jersey revés. 10 cm. - 28 p. y 38 v.

EJECUCION

Espalda y delantero idénticos: Se montan 70 p. (78-86) con las agujas Nº 2 col. azul rey y se trabaja en punto elástico 1/1. A 2 cm de altura total, se continúa en jersey rev., rayado, con las agujas Nº 2 1/2. A 24 cm (27-30) de altura total, se trabaja 1 v. der. por el derecho del trabajo y se termina con 2 cm de punto elástico 1/1 con las agujas Nº 2, col. azul rey. Luego, se cierran todos los puntos. Se hace una segunda pieza idéntica.

Tirantes

Se montan 15 p. con las agujas Nº 2, col. azul rey, se trabajan en punto elás[tic]o 1/1 durante unos 35 cm y se cierran los puntos. Se hace un segundo tirante idéntico.

Montaje

Se unen la espalda y el delantero por las costuras de los lados. Se cosen los tirantes en la espalda y en el delantero.

El Sobrio Suéter de Tenis

(Talla pequeña - mediana - grande)

Agujas Nº 2 1/2-3. Tiempo de realización: 42 horas.

Puntos empleados: Jersey revés, punto elástico 1/1.

Muestra: jersey rev. 10 cm - 23 p. y 30 v.

EJECUCION

Espalda

Se montan 116 p. (122-128) con las agujas Nº 2 1/2 col. natural. Se trabajan en punto elástico 1/1 rayado: 6 v. natural, 8 v. porcelana, 6 v. natural, 8 v. bermellón, 4 v. natural. Se continúa en jersey rev. con las agujas Nº 3 col. natural. A 47 cm de altura total, se forman las sisas, cerrando a cada lado, cada 2 vueltas: 3 p., 2 p., 1 vez (2 veces - 3 veces), 1 p. A 66 cm (67-68) de altura total, se cierran todos los puntos.

Delantero

Se montan 122 p. (128-134) con las agujas Nº 2 1/2 y se trabajan como en la espalda. A 47 cm de altura total, se forma el escote, dividiendo el trabajo en dos y continuando cada lado, *separadamente: se cie*rran, por el lado del escote, cada 2 v., 24 veces (25 veces - 26 veces) 1 p. Simultáneamente, se forma la sisa, cerrando, cada 2 v.: 3 p. (4-5), 3 p., 2 p. 1 p. A 67 cm (68-69) de altura total, se cierran los puntos restantes. Se termina el otro lado invirtiendo las explicaciones.

Mangas

Se montan 62 p. (66-70), con las agujas Nº 2 1/2 col. natural y se trabajan en punto elástico 1/1 como en la espalda.

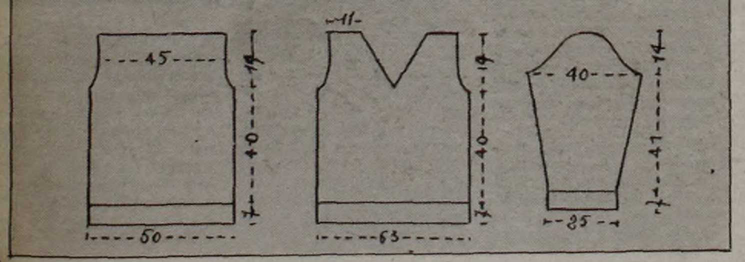
Se continúa en jersey rev. con las agujas del Nº 3, aumentando, a cada lado: 15 veces 1 p., cada 8 vueltas a 48 cm. de altura total se forma el hombro, cerrando a cada lado, cada 2 v.: 3 p., se cierran los puntos que quedan. Se hace una segunda manga idéntica.

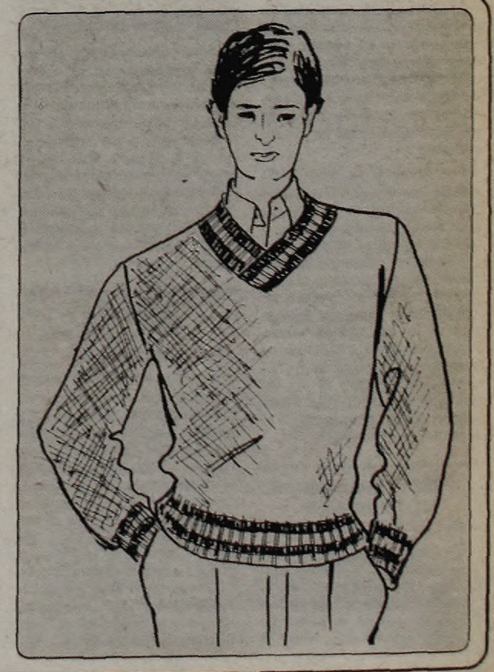
Banda del escote

Se montan 149 p. (151-153) con las agujas Nº 2 1/2 col. bermellón. Se trabajan en punto elástico rayado 1/1: 6 v. bermellón, 6 v. natural, 6 v. porcelana y luego 1 v. der. por el derecho del trabajo. Se dejan los puntos en espera.

Montaje

Se reúnen la espalda y el delantero por las costuras de los lados y de los hombros. Se cierran las mangas y se montan. Se cose la banda del escote, malla por malla, a punto atrás, haciendo montar el lado izquierdo sobre el lado derecho.





La Vida Amorosa del Poeta Azorín

Antonio Azorín fue un hombre de letras. Activo partícipe de las postrimerías del siglo XIX y de varias décadas del presente, comenzó su actuación en compañía de otros jóvenes de habla hispana, preocupados por la ebullición del momento en que vivían.

Así se constituyó la llamada "Generación del '98" y en sus filas figuraron nombres ahora ilustres como Juan Ramón Jiménez, Rubén Darío, Miguel de Unamuno y Antonio Machado, entre otros.

Azorín, cuyo verdadero nombre era José Martínez Ruiz, fue quizá el representante que mejor logró transcribir al mundo de las letras españolas de esa época, el gusto por el paisaje nacional y la reivindicación de lo vulgar y cotidiano como medio propicio para expresar modos artísticos. Fue un hombre metódico y paciente y a pesar de haber militado en grupos republicanos —de connotaciones revolucionarias para esos años— mantuvo siempre un rasgo netamente caballeresco y gentil.

Tímido y lento para la relación con las mujeres, hubo de enfrentarse a los peores fracasos con el sexo opuesto, ya que siempre lo persiguieron los desengaños. Solo a los 35 años concretó un matrimonio, luego de innumerables desiluciones y penas.

UN NIÑO EDUCADO

Antonio Azorín nació en 1873, hijo de una acaudalada y tradicionalista familia española. Desde pequeño, el padre lo sometió a la más dura rigurosidad educativa. Pretendía obtener de él un fiel seguidor de las costumbres familiares, y es tal vez en esa rigidez paterna donde haya nacido la natural y permanente rebeldía de quien luego sería un grande de las letras.



Azorín, en compañía de su amada esposa, Julia. El famoso escritor español se casó recién a los 35 años, ya que antes tuvo muchos fracasos amorosos. Azorín fue siempre fiel a su esposa y, juntos, vivieron años de felicidad.

Desde que fue enviado a estudiar a una escuela católica, de dura disciplina, el jovencito se acostumbró a encontrar la tranquilidad y el consuelo en los libros. En su adolescencia fue trasladado a la Universidad de Valencia, donde se suponía que el joven Azorín iba a iniciar sus estudios de Derecho.

Pero el hecho de salir de su antiguo colegio, lugar de absoluta reclusión, implicó la necesidad de libertad y contacto con los otros, que nunca había tenido.

A partir de esa época, se relacionó con la juventud española que se hallaba en crisis dado que el país había perdido su última colonia, Cuba.

De esos años data el primer fracaso amoroso del escritor. Pretendía a una bella jovencita, quien, haciendo caso omiso de sus palabras y cantos enamorados, prefirió dejarlo por otro.

El amor frustrado lo llevó a refugiarse más aún en la vida política y social. El mismo se llamó **"hombre voluntad y hombre reflexión"** y expresó que su soledad era la culpable de su inestabilidad emocional y afectiva.

UN REVOLUCIONARIO ARISTOCRATA

Hacia 1896, Azorín comenzó a escribir para un periódico liberal, llamado "El Pueblo", que dirigía Blasco Ibáñez, un férreo opositor al conservadorismo español.

El padre del joven Antonio, enojadísimo con la toma de posición de su hijo, decidió a partir de ese momento cortarle toda colaboración económica, dejándolo librado a su suerte.

Azorín, entonces, debió conocer la miseria. Vivía en un cuartucho de última clase y muchas veces tenía que elegir entre comprar pan u hojas para escribir sus crónicas periodísticas.

A pesar de eso, su elegancia y su porte natural lo hicieron lucir siempre como un aristócrata. Azorín no era un revolucionario común. Prefería escuchar y no opinar, en todo caso decía lo suyo a través de sus escritos.

Combinaba felizmente la pasión y la razón, el culto a la voluntad y la incapacidad para la acción, pero su militancia por sus nuevos ideales no duró mucho. Desengañado de la supuesta **"revolución cultural"**, comenzó a trabajar para una cadena periodística de claras connotaciones conservadoras y hacia la misma época encontró el amor de su vida.

LA AMADA JULITA

A pesar de sus desengaños, Azorín también cayó en las garras del amor. En 1908 contrajo matrimonio con una atractiva aragonesa, llamada Julia Guinda Urzanqui. Era una muchacha fuerte, ancha de caderas y de hombros distinguidos.

Supo, según Azorín, darle todo el amor y la comprensión que desde niño le habían faltado. La citó en innumerables escritos y obras como la compañera ideal, ya que en ella podía depositar toda su confianza.

Fue un marido fiel y reservado. Luego del casamiento, perduraron sus costumbres tranquilas y apacibles que justificaron la enorme felicidad de la pareja.

SUS PROPIAS REPETICIONES

En sus innumerables artículos, libros, obras de teatro y cuentos, Azorín habló de las **"eternas repeticiones"** de la raza humana.

Y su vida fue claro ejemplo de esto. Luego de varios años de seguir la causa conservadora y trabajar en periodismo, decidió regresar nuevamente a las ideas republicanas.

Estuvo fuera de su país durante la asunción de Franco, y como era amante de todo lo francés, se refugió en París. Después resolvió regresar a su amada Madrid, y no solo a ella, sino también al periodismo y al conservadorismo.

Así finalizó su vida. Murió muy anciano, casi a los 94 años. Con un amor maduro, que perduró por siempre, y una constelación de eternas repeticiones que lo hicieron jugar de continuo entre sus propios opuestos.

De una postura netamente aristocrática, a una posición extremadamente liberal, el mismo Azorín se constituyó, por así decirlo, en un ejemplo bien concreto de sus postulaciones personales acerca del infatigable devenir de la conciencia de los hombres.

★ ★

Curiosidades Técnicas y Científicas

EMBALAJES COMESTIBLES

Uno de los problemas más inquietantes de nuestra época es, sin lugar a duda, el de la eliminación de los desperdicios del hogar, de los cuales en la época de la sociedad de consumo no se sabe cómo desembarazarse. Entre esos desechos hay un 50% de embalajes vacíos, que un biólogo norteamericano ha pensado seriamente en eliminar... comiéndolos.

Ese hombre de ciencia ha puesto a punto una técnica de transformación de las células vegetales: papeles, cartones y otros productos, en proteínas comestibles, gracias a la utilización de una bacteria que se desarrolla en los vegetales sometidos a elevadas temperaturas. Si los trabajos revolucionarios del investigador científico norteamericano se prosiguen, llegará el día en que podremos no solo saborear el queso, sino también la caja que lo contiene

DELTAPLANO MOTORIZADO

Un especialista y entusiasta del deltaplano, el suizo Marco Broggi, del cantón de Tesino de la Confederación Helvética, se ha convertido en el primer hombre capaz de atravesar los Alpes en un deltaplano motorizado.

Broggi, que emprendió vuelo en Altdorf (Suiza Central), a 440 metros de altura, sobrevoló el paso de San Gotardo a 2.109 metros y aterrizó 130 minutos después en el aeródromo militar de Albri Piotta, cantón del Tesino.

El deltaplano de Broggi estaba equipado con un motor de 15 CV de fuerza y un depósito para combustible de 18 litros. Sorprendido por un fuerte viento de frente, el hombre pájaro solo pudo pasar a 75 metros por encima del máximo pico del San Gotardo. Durante su proeza, Broggi contó con la compañía de un helicóptero de salvamento.

CIRUGIA ESPECTACULAR EN CANADA

Un cirujano de Toronto (Canadá) logró pleno éxito al realizar por vez primera en el mundo una intervención quirúrgica destinada a reforzar artificialmente los cartílagos defectuosos de la traquearteria de una niña de tres años.

Sofía Haritoglu, una pequeña alemana del oeste, quizá salvó su vida gracias a la intervención del profesor Robert Filler, cirujano jefe del Hospital de Niños de Toronto, quien procedió a la introducción de un tubo sintético a lo largo de un sector de la tráquea de la muchachita.

Esta se hallaba aquejada de una deficiencia congénita muy rara y su salud se deterioraba con rapidez a causa de una ausencia total de cartílagos en la rama inferior izquierda de la tráquea.

Ninguna de las operaciones de refuerzo del interior de la tráquea a las que fue sometida la niña en Alemania Federal había obtenido éxito, a pesar de seis hospitalizaciones sucesivas.

Según los médicos canadienses, el tubo aumentará de tamaño a medida que crezca la pequeña Sofía.

RUIDO BIENHECHOR

He aquí una fábula de los tiempos modernos. En Berlín, los arquitectos concibieron un edificio "up to date", destinado a una compañía de aviación. Todo fue minuciosamente estudiado, en particular la insonorización. A tal punto que se podía llegar a escuchar el vuelo de una mosca en estos locales situados en pleno centro de la ciudad.

El resultado fue que, en esa atmósfera demasiado silenciosa, las secretarias y empleados empezaron a sufrir malestares inexplicables, melancolía, estados depresivos, nerviosismo, irritabilidad...

"La razón es la falta de ruido", diagnosticaron los especialistas consultados. El hombre está hecho de tal modo que no puede prescindir de los decibelios. ¿La solución? Difundir un fondo sonoro con los ruidos cotidianos que nos rodean. En este edificio de Berlín, los ruidos llegarán nuevamente al personal... por intermedio de un magnetófono.

SUELO ARTIFICIAL

Un químico de Francfort, Herbert Kurt, trata desde hace tiempo de realizar un "suelo artificial", capaz de retener la humedad. Y piensa haberlo logrado. Su "terreno" de laboratorio consiste en una sustancia gelatinosa, capaz de absorber 100 veces su peso en agua. La sustancia debe ser mezclada con arena.

Prácticamente, según el inventor, una capa de esta materia sobre la superficie de un terreno desértico debería transformarlo en un oasis, ya que la lluvia y el rocío, por poco abundantes que fueran, serían retenidos.

LIMPIEZA DE ROPA POR ULTRASONIDOS

Los ultrasonidos, esos maravillosos auxiliares del hombre utilizados en muchos campos, sobre todo de la electrónica y la investigación espacial, servirán ahora para limpiar la ropa.

En efecto, se comprobó que los ultrasonidos tienen la particularidad, al bombardear con ellos un objeto en el vacío, de separar las sustancias extrañas. Por ejemplo, una pieza metálica oxidada pierde su capa de óxido por efecto de los ultrasonidos. Del mismo modo, las ropas encerradas en una cabina especial por la que circulan esas oscilaciones acústicas de alta frecuencia, perderán, de inmediato, las manchas que las ensucian.

EL COCHE SE DETIENE SOLO

Un día, circulando por una carretera de Bruselas, un ingeniero belga se durmió al volante de su auto. Por milagro, el accidente fatal fue evitado, pero el miedo retrospectivo de Jean Geebelen le inspiró una idea genial: un aparato que vigila constantemente el estado del conductor, pudiendo, en caso de necesidad, detener el automóvil.

El aparato debe ser llevado en la muñeca y registra las reacciones térmicas, cardíacas y nerviosas del hombre que conduce. Si éste manifiesta signos de fatiga, malestar o ebriedad, la llegada de gasolina al carburador se interrumpe, gracias a un servomotor.

AERODESLIZADOR EN LA GRANJA

Mirando avanzar el aerodeslizador "Hovercraft", que une la costa inglesa a la francesa, un ingeniero australiano, de vacaciones en Europa, tuvo la idea de adaptar este modo de propulsión a las zonas agrícolas de acceso difícil, como son los arrozales, las praderas rodeadas de agua, etcétera.

El pequeño vehículo, que se desliza sobre un colchón de aire, es utilizado ya por una sociedad ganadera que explota diversos islotes en la desembocadura de un río.

Ideal para la siembra y el abono, pero también para el transporte de animales, de hombres y de material, el aerodeslizador agrícola alcanza los 125 km/hora. Varios países de Asia se han interesado por este vehículo, ya que el transporte a través de vastas extensiones de arrozales sigue siendo un problema, que el artefacto del ingeniero australiano podrá solucionar.

★ ★

Alcoholismo, una Enfermedad que Afecta a Mujeres y Niños



Más de medio millón de mujeres son alcohólicas. Esta cifra crece paulatinamente y se extiende a la población infantil. Niños y bebés sufren este mal.

La mujer vive cuatro etapas trascendentales que la llevan a buscar al alcohol como aliado para superarlas. La adolescencia, el embarazo, la menopausia y la vejez, pueden ser las causas de una adicción que termina por convertirse en una enfermedad *alienante, destructiva y mortal.*

El doctor Jaime Braver, director de un centro de recuperación del enfermo alcohólico, explica el mecanismo en que se desenvuelve esta enfermedad. El alcohólico se debate en un círculo cerrado donde causas y consecuencias se comunican hasta impedirle encontrar una salida.

Alrededor de medio millón de mujeres argentinas son alcohólicas. La frase suena aterradora, máxime si se tiene en cuenta que sobre la totalidad de la población alcohólica (1.500.000), el 30% son mujeres.

Esta estadística, que aumentó progresivamente en las últimas dos décadas, tiene en *cuenta la cantidad de mujeres* que llegan al alcoholismo por diversos factores, diferentes que los que conducen a un hombre a contraer esta terrible enfermedad. Y aquí, conviene detenernos un momento para concientizar este aspecto fundamental, para todo aquel que tiene un alcohólico en su familia (de cualquier sexo). El alcoholismo no es un vicio, es una enfermedad que lleva irremediablemente a la destrucción física y síquica del afectado y que como consecuencia lógica, deteriora las relaciones familiares, personales y laborales del sujeto *alcohólico*.

Este mal no solo afecta a la población adulta, sino que, lamentablemente, se suman a ella adolescentes, niños, y bebés. Aún no hay estadísticas realizadas sobre la población adolescente, pero inevitablemente llegan al alcoholismo los jóvenes que han tenido experiencias con drogas.

Alcoholismo y Maternidad

Estos dos términos son antónimos, o al menos deberían serlo.

La actitud de procreación debe ser un acto de amor y de protección hacia el ser que nace. Sin embargo, en el caso de mujeres alcohólicas, el embarazo se convierte en un riesgo para ese nuevo ser, que puede morir en el momento del parto o vivir con la pesada carga de ser alcohólico desde su nacimiento.

Durante los tres primeros meses del embarazo, *aumentan los riesgos*. Ingerir alcohol durante ese periodo, implica que *no haya recuperación del feto*. Las malformaciones son características: labios más anchos, rasgos de mogolismo, párpados caídos y mandíbula retraída.

Los fetos no pueden defenderse de la bebida: apenas un minuto después de que la futura madre ingirió alcohol, éste entra en el torrente sanguíneo y atraviesa la placenta.

Existen alrededor de 200.000 mujeres alcohólicas *en edad de concebir*, y los riesgos de mortalidad son del 17%. Los *sobrevivientes* quedan afectados sin posibilidad de recuperación.

¿SON ALCOHOLICOS TODOS LOS QUE BEBEN?

—De ninguna manera. Alcohólico es aquel que tiene *un trastorno de la conducta* que lo hace dependiente del alcohol síquica o físicamente.

La afirmación corresponde al doctor Jaime Braver, director del centro de rehabilitación homónimo. En los últimos veinte años se dedicó al tratamiento integral de enfermos alcohólicos notando un marcado aumento de este mal en la mujer.

—Cuando comencé a atender, sobre siete pacientes hombres, había una mujer alcohólica. Actualmente, de cada siete, tres son mujeres.

—¿Qué factores determinan el alcoholismo?

—Los motivos por los que *se comienza a beber son dos*. El primero es de origen síquico y está determinado por depresiones, inhibiciones u otro tipo de problemas en los que el alcohol actúa como euforizante o deshinibitorio. El otro motivo es social y nace en la costumbre de concurrir con frecuencia a reuniones o cócteles. Esta actitud lleva, inconscientemente, a depender cada día más de la bebida hasta que se hace una necesidad. Este hábito se da particularmente en algunas actividades o profesiones *especialmente en los gremios* gastronómicos, de la construcción y artístico.

—¿Qué cantidad de bebida ingiere un alcohólico?

—Hay bebedores sociales moderados, a los que no se los considera alcohólicos y que toman diariamente menos de 100 gramos de bebida, o sea un equivalente a menos de un litro de vino o menos de dos litros de cerveza o cuatro medidas de whisky y que se embriagan *menos de doce veces al año*. Estas personas no llegan a enfermarse. En cambio *quienes superan esta cantidad* son bebedores sociales excesivos ya que hacen abuso de la bebida.

Lo más importante es el motivo que lleva a un individuo a beber. Si busca un efecto farmacológico y no solamente el placer de la bebida, es un enfermo alcohólico. Estas personas no tienen madurez para enfrentar los problemas del diario quehacer cotidiano ya que les producen ansiedad o incertidumbre que solo es mitigada por el alcohol. Allí comienza a crearse la dependencia de la bebida.

—¿Cuáles son los síntomas *para determinar la enfermedad*?

—La incapacidad de abstenerse y/o detenerse de beber una vez iniciada la ingesta alcohólica, convierte a un individuo en esclavo de la bebida. Allí comienzan a deteriorarse su organismo y sus relaciones interpersonales hasta el punto de destruirse por completo.

¿POR QUE SE ALCOHOLIZA UNA MUJER?

Además de los motivo señalados *por el doctor Braver*, hay cuatro momentos en la vida de una mujer que son decisivos y que por conflictos sicológicos pueden desencadenar esta enfermedad.

En la adolescencia, puede comenzar a tomar para "**darse ánimo**", por ser insegura y no estar preparada para afrontar los problemas cotidianos. Esta actitud se basa generalmente, en una preparación deficiente por parte de los padres, que en actitud sobreprotectora, la consideran "**la nena**" y la hacen sentir incapaz de trabajar *o asumir su rol de mujer*.

Otro de los momentos críticos es el embarazo; si no fue deseado o no se está madura para afrontarlo, puede llevar inconscientemente a aferrarse del alcohol.

La menopausia y la vejez, son etapas claves ya que una mujer se siente sola, no puede procrear y asocia esta circunstancia con el final de su vida amorosa o sexual. A esto se suma, muchas veces, la viudez y el alejamiento de los *hijos que forman su propio* hogar. En esta etapa, el alcohol es un compañero que ayuda a dormir y evita tristezas, hasta que termina por convertirse en un verdugo que domina la vida de esta mujer por completo.

Los riesgos (al igual que para el sexo opuesto) son la aparición de enfermedades tales como úlceras o precirrosis; en casos extremos produce esterilidad. Los síntomas por los cuales se detecta una alcohólica son: falta de apetito, sueño irregular; intranquilidad y agitación; dolores y calambres en las piernas y falta de memoria para recordar *hechos muy recientes*.

NIÑOS ALCOHOLICOS: UNA SEÑAL DE ALARMA

—Los niños beben por carácter imitativo; generalmente estos casos se dan en familias donde se hace una panacea del alcohol. Un papá que bebe cuando está triste es un ejemplo para sus hijos que ven en la bebida una compañía o un elemento que devuelve la alegría.

—¿Los niños alcohólicos provienen únicamente de estos *hogares*?

—La mayoría sí, aunque también encontramos casos *especiales; hace muy poco* tiempo atendí a un chico de ocho años que había quedado huérfano y fue derivado a unos familiares lejanos para su cuidado. Este shock emocional lo hizo proclive a la bebida.

—¿Hay lactantes alcohólicos?

—Lamentablemente se dan situaciones frecuentes de bebés alcoholizados ya sea por negligencia de los padres o ignorancia. Hay gente que llena las mamaderas con sidra o cerveza para que los niños brinden en una fiesta de fin de año o en un cumpleaños creyendo que esta actitud no es perjudicial. Así, el chico aprende que beber es natural y se crea un estado proclive al alcoholismo.

—¿Cómo se tratan estos niños?

—El tratamiento debe hacerse a la familia en pleno, son los padres quienes deben *curarse primero en los casos* de patología infanto-juvenil. Muchas veces hay cuadros de relaciones familiares muy complejos que llevan a los hijos a la homosexualidad, drogadicción o al alcoholismo.

ALCOHOLICO: ¿PERSEGUIDO O VICTIMA?

Hay dos factores a tener en cuenta en el tratamiento de un *enfermo alcohólico*. En primer lugar, que **es una enfermedad** y en segundo término que **la ayuda familiar es imprescindible.**

Respecto del primer punto el doctor Braver apunta que ésta es una afección sicosomática, esto significa que la enfermedad complica cuerpo y mente por lo tanto el tratamiento debe ser integral.

—Primero, apuntalamos la parte clínica ya que es fundamental prevenir la muerte, en muchos casos. Generalmente, cuando un alcohólico se decide a tratarse está en un estado físico deplorable. El tratamiento físico comienza a rehabilitarlo y se encuentra predispuesto a comer y dormir mejor. Entonces, el tratamiento siquiátrico encuentra un terreno más fecundo.

—¿Es necesaria la internación?

—Yo prefiero un tratamiento ambulatorio en el que no se prohíba totalmente el consumo de alcohol. Cuando el paciente nota gradualmente una mejoría en sus *hábitos alimentarios pierde* su simbiosis con la botella y allí comienza nuestro trabajo para enseñarle a vivir sin beber.

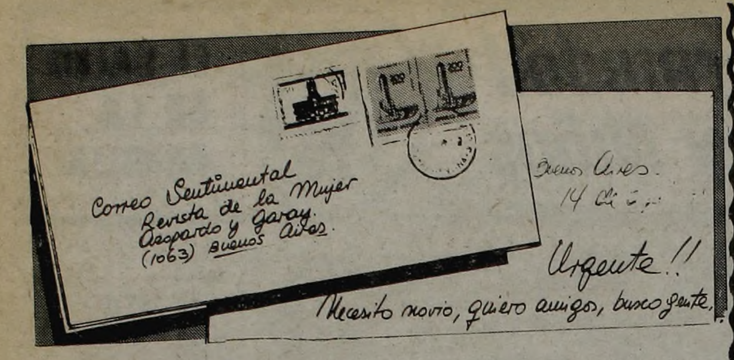
En la clínica del doctor Braver se considera al alcoholismo en el marco de la medicina bio-sico-social y se la emparenta con la obesidad. Así, se define al alcohólico como un obeso seco y al obeso como un alcoholista húmedo.

Seguramente, si usted tiene un familiar que padece este mal, sentirá que hasta ahora sus esfuerzos fueron estériles y que todos los consejos cayeron en el vacío generando una reincidencia y un aumento en la ingestión de alcohol, más que una toma de conciencia por parte del alcohólico. Esto es *frecuente, precisamente* porque este tipo de enfermos se siente culpable de su actitud y al sentir recriminaciones, aumenta este sentimiento y necesita aún más de la bebida. Entra, incoscientemente, en un circulo vicioso que lo avergüenza y aumenta sus agresividades o depresiones

Señales de Peligro

A través de insignificantes síntomas, una persona puede detectar su entrada en el peligroso mundo del alcoholismo. Algunos de los siguientes pasos pueden ser los caminos conductores hacia el. Tómelos en cuenta y analice profundamente su actitud.

—Beber una copa de un trago.
—Prometer que *la próxima vez beberá menos*.
—Mentir sobre la verdadera cantidad de alcohol que consumió.
—Beber mucho después de una discusión o de una desilusión.
—Levantarse a la mañana sin poder acordarse de lo que sucedió la noche anterior.
—Sentir la necesidad de tomar una copa antes de una *reunión*.
—Descubrir que el alcohol la tranquiliza después de un día de trabajo en la oficina o en la casa.



DOS HERMANAS

Katty y Tessy, de 25 y 15 años respectivamente, desean recibir correspondencia de jóvenes, con fines de entablar nuevas y positivas amistades.

Katty contestará a aquellos que estén entre los 25 y 35 años y Tessy a quienes cuenten entre 15 y 20. Escribir a: Katty o Tessy Jara. Av. San Martín 278. Bella Vista (1661). Pcia. de Buenos Aires.

DESMENTIDA

Rodolfo Flores niega haber enviado una carta a esta sección y por lo tanto solicita se abstengan de enviarle correspondencia alguna a su nombre.

DOS HERMANOS

Marta y Juan desean recibir cartas de jóvenes de ambos sexos sin límites de edad. Prometen contestarlas todas. Escribir a: Marta y Juan Peralta. Cabildo 168. Sucursal Los Polvorines. San Miguel (1663). Pcia. de Buenos Aires. F. C. B.

QUINCEAÑERA

Quiere establecer correspondencia con chicos y chicas de su misma edad. Escribir a: Verónica Robert. Constitución 3344 4º piso, Victoria (1644). Pcia. de Buenos Aires.

JOVENCITA

De 17 años, quisiera recibir cartas de chicos de 17 a 19 años para cultivar una buena "amistad". Le gusta la música, el baile y los poemas. Escribir a: Claudia Alejandra. Dr. Melo 3216. Lanús (O) Pcia. de Buenos Aires.

NECESITO AMIGOS

Soy del interior. Tengo 29 años y deseo recibir cartas que me permitan "cosechar" amistades. Escriban a: Ricardo Gallina. Azcuénaga 1496. 10 piso depto. B. (1638) Pcia. de Buenos Aires.

VIUDO

De 48 años, desea conectarse con mujer de 35 a 42 años. Tiene estudios secundarios completos, toca el piano y tiene costumbres hogareñas. Desea conocer a alguien de su nivel. Escribir a: Juan C. Trevisi. Córdoba 4156. Cap. Fed.

NUEVAS NORMAS

Se recuerda a nuestros lectores que para publicar cartas en el "Correo Sentimental", éstas deberán enviarse escritas con letra clara y legible, sin omitir tampoco el número del Documento Nacional de Identidad de las personas que las firmen. De lo contrario, no se publicarán.

SOLTERO

De 34 años de edad, desea cartearse con damas de 26 a 30 años, para formalizar una seria relación. Escribir a: Alberto Kwasnik. Oyuela 1185. Lanús Este (1824). Pcia. de Buenos Aires.

BUENAS INTENCIONES

Deseo relacionarme con joven de 20 a 25 años, con buenas intenciones. Yo tengo 17 y curso el cuarto año del Bachillerato. Escribir a Elizabeth Lawza. Juramento 162. Mar del Plata (7600). Pcia. de Buenos Aires.



CONSEJOS ASTROLOGICOS

Por Lily Sullos

Los chicos que necesitan disciplina fuerte: los de signos de Fuego, como Leo, Sagitario y Aries. Los arianitos saben acatar órdenes; los leoninos son de mucho amor propio, papá o mamá tienen que hacerse respetar. Los sagitarianos son los más difíciles: indolentes, distraídos, necesitan repetidas indicaciones.

Entre los doce signos las niñas más sensibles son las piscianas. Lo que a otras no les molesta para nada, a ellas les llega hasta el fondo de su corazoncito... Nunca se debe gritar a una piscianita; ella entenderá más las palabras firmes, pero suaves.

Si su marido, amiga, es leonino, cuidese mucho de incurrir en el error de retarlo en público, delante de sus amistades. El leonino, sin ser rencoroso, no le perdonará jamás, ya que es, precisamente su punto más sensible: su reputación.

Las niñas de Acuario a menudo tienen fuertes inclinaciones hacia actividades "masculinas", deseando estudiar ingeniería, electrónica, etcétera. No es raro ver en las manos delicadas de una acuarianita adolescente un destornillador o un martillo. Son más capaces que los varones de su misma edad. Es un gran error retarlas, diciendo que "tales cosas no son para mujeres". Recuerden que estamos en pleno siglo XX, era de la técnica, que es privilegio de ambos sexos.

Con respecto a las arianas: éstas se inclinan por las "artes marciales", deseando aprender yudo, karate o cualquier disciplina semejante. Y a la inversa: un varoncito de Libra o de Tauro puede mostrar inclinación por las bellas artes, diseño de moda, pintura y dibujo, sin el peligro de no ser "varón". El arte no tiene sexo; es una condición natural del ser humano.

GUIA LUNAR PARA LA MUJER

Días 29-30 de julio: *Luna en Piscis. Aumenta la sensibilidad, intuición, pero "ablanda" la voluntad de los signos "débiles" como Geminis, Virgo, Sagitario. Favorece a los signos de Agua.*

* * *

Días 31 de julio y los 1-2 de agosto: *Luna en Aries. Aspecto favorablemente con el Sol beneficiando así a los signos de Fuego. Excelente para cualquier iniciativa, empresaria o de artesanía.*

* * *

Días 3-4: *Luna en Tauro. Excelente para toda tarea femenina, artística. Favorece a los signos de Tierra en las finanzas.*

El día 4 por la noche: *Luna en Géminis, excelente para los diálogos de cualquier tipo. Favorece a los signos de Aire.*

HOROSCOPO

SEMANAL

Por Lily Sullos



Amor: ciertos roces, palabras un tanto fuertes; usted se enoja, discute, olvidándose de la ley libriana que es pacificar, contemporizar...

Finanzas: un desperfecto acarrea gastos. Posible compra de un artefacto casero o algun implemento de trabajo. Gastos también por viáticos o trámites.

Salud: jaquecas, molestias dentales y visuales; descanse más.



Amor: dos días excelentes: 29-30 podrían restablecer la paz entre usted y su pareja, si usted accede. Semana algo peligrosa por la interferencia de terceros.

Finanzas: buenas, usted hace cálculos y resuelve un pequeño problema de presupuesto, pudiendo realizar así algo que desea: viaje, salida.

Salud: irritaciones de mucosas: garganta, nariz; fatiga.



Amor: la Luna en Piscis la ayudará en los días 29-30, dándole sugestión, fuerza convincente y un especial encanto. Se acerca una solución definitiva.

Finanzas: Etapa muy positiva en toda iniciatvia comercial, trámite y también para estudiar algo totalmente nuevo. Ganancias extra que la sorprenderán.

Salud: Molestias digestivas, fatiga.



Amor: los días 31-1º-2 traen alegrías y comprensión, también gran optimismo en cuanto a lograr un encuentro deseado. Su magnetismo y vitalidad aumenta al máximo.

Finanzas: regulares, usted desea algo que momentáneamente no está a su alcance. Una compra femenina poco afortunada ¡cuidado! Espere un poco más.

Salud: Molestias circulatorias.



Amor: discusiones por causas realmente insignificantes, por puro amor propio, eso de "Yo tengo razón" Puede usted ganar terreno en los días 2-3 con una actitud conciliatoria.

Finanzas: Un gasto innecesario o compra poco feliz: ropa o algún implemento casero. Una amiga o pariente mujer la hará gastar en algo insólito.

Salud: Buena, pero cuidese de abusos alimenticios.



Amor: antagonismo, celos, usted cree que ya no la quieren, que hay una rival, etcétera. No permita que su imaginación la lleve hacia terrenos peligrosos

Finanzas: Gastos algo inesperados, pero necesarios en una reunión familiar o por algo que falta hace tiempo en su casa. Regalo útil, alegría.

Salud: molestias digestivas, tensión nerviosa ¡coma menos!



Amor: semana con muchas palabras, la mayoría inútiles, que trae distanciamiento. Limítese a sonreir, elija temas agradables y evite discutir

Finanzas: un pequeño obstáculo ante un plan suyo: alguien falta o no cumple lo prometido. Los días 1-2 son los mejores para exigir lo que le corresponde.

Salud: problemas digestivos, inflamación, nervios, culminando en el 28.



Amor: Una tonta discusión, por culpa de una tercera persona, podría ensombrecer su relación de pareja. Cuidado con las confidencias con amigas.

Finanzas: Gastos en un aparato que se avería o en alguna instalación, máquina o coche. Procure estar muy atenta, ya que podrían estafarla.

Salud: mejora si usted se mueve un poco más. ¡Cuídese de resfríos!



Amor: semana de diálogos, una tregua, usted está dispuesta a entrar en "negociaciones" con su pareja, si han estado hasta ahora distanciados.

Finanzas: Usted desea algo que no está a su alcance y si lo lograra, haría tambalear el presupuesto familiar... Cuidado con estos antojos; usted se arrepentiria.

Salud: Molestias dentales, visuales; jaquecas.



Amor: los días 2-3-4 son muy agradables, siempre que usted no toque los siguientes temas: familiares, amigos de su compañero, el entretenimiento favorito que a usted no le gusta. ¡Sea diplomática!

Finanzas: Gastos de coquetería que traerán discusiones y pérdida de tiempo. Conviene vigilar su presupuesto familiar y ser cuidadosa en las compras diarias.

Salud: Pesadez, jaquecas, agotamiento, posible falta de sueño.



Amor: los días 31-1º-2 son importantes muy favorables, usted está en su derecho, también puede convencer y encandilar, siempre que no pretenda lo imposible.

Finanzas: una buena adquisición o inversión, un buen comienzo, pero también la desazón por algún plan suyo para lo que usted necesitaría fondos... Intente conseguirlo en el día 30.

Salud: molestias digestivas por exceso de grasas o dulces ¡cuidado!



Amor: Los días 15-16 traen la Luna en Virgo, dándole ventajas en todo, especialmente en los diálogos. Si usted pensó pedirle algo a su pareja, son los momentos ideales

Finanzas: Peligro de una tentación: usted podría dejarse llevar por su imaginación, iniciando un compromiso de pago a largo plazo con condiciones poco favorables.

Salud: Dinamismo, pero también tendencia a la exageración.

PLATO UNICO

Una de las mejores maneras de ahorrar y de acostumbrar a los niños a comer todo tipo de comidas, es preparar un plato único para servir en la mesa familiar. De este modo cocinar será más fácil y no se entrará en combinaciones innovadoras que siempre acarrean un mayor gasto.

FRIO

Una de las mejores pautas para no sentir demasiado el rigor de las temperaturas es tener bien abrigados el cuello, las manos y los pies.



LABIOS

Si usted tiene el labio superior más fino que el inferior, delinée el superior con un tono levemente más oscuro que el inferior. Si, en cambio, su labio superior es más ancho que el de abajo, delinée solo este último, y, preferiblemente, con un tono más oscuro.

COMER EN RESTAURANTE

Uno de los principales problemas que trae el comer en restaurante a las personas que no desean engordar, es el hecho de que hay que esperar unos minutos antes de que sirvan la comida. Durante ese breve lapso, se suele "atacar" de modo desenfrenado la panera. Para evitar ingerir tanto pan, puede optarse por pedir unos trozos de queso y algunos pickles, e ir entreteniendo el estómago.

HUEVO

Si al sacar el huevo de la heladera, usted lo encuentra agrietado, es bueno echar sal y una buena cucharada de vinagre blanco al agua donde lo hervirá. De *este modo, la grieta no* causará problemas.

VINOS BLANCOS

¿Sabía usted que los vinos blancos necesitan de una temperatura bastante baja para conservarse bien? Por esa razón, cuando ordene su bodega familiar elija disponerlos más cerca del piso, ya que en ese lugar hace más frío.

ANTEOJOS DE SOL

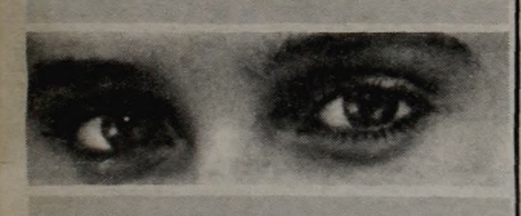


Cuando compre anteojos para el sol, trate de hacerse asesorar adecuadamente acerca del vidrio que éstos tengan. No olvide que si es de mala calidad, forzará su vista inútilmente y es posible que en poco tiempo más deba usar anteojos, pero de los otros . . .

DISCIPLINA INFANTIL

Recuerde que la mejor manera de favorecer la disciplina de los chicos en casa, es procurarles o motivarlos a que realicen una actividad. El peor enemigo es la televisión, ya que los niños que pasan varias horas por día frente al aparato, se vuelven aburridos e irritables.

DELINEADOR



Recuerde que no siempre el delineador es bueno para todos los tipos de ojos. Evalúe, francamente, si el uso de éste exalta o ensombrece su mirada, y luego decídase a utilizarlo o no.

CERAMICA

Quienes gusten de la actividad de taller artístico en cerámica, pueden dirigirse a la Biblioteca Otium, en Carlos Pellegrini 1175, *cuarto piso* ,de 10 a 13 y de 16 a 19. Allí se ofrecen cursos sobre el tema, y *son muy interesantes.*

PEQUEÑA COCINA

Sin duda alguna, uno de los problemas más importantes que presentan los departamentos actuales es la falta de espacio habitable. Una de *las soluciones* consiste en disponer, cerca de *la kitchenette*, una mesa de fórmica rebatible, que pueda cerrarse adosada a la pared al no ser usada.

ASMATICOS

Si hay algún asmático en la familia, además de la adecuada atención médica y sicológica que debe brindársele, es aconsejable también que los ambientes de la casa no sean ni demasiado secos ni excesivamente húmedos. Por otra parte, es mejor que el *colchón y la almohada de la* cama del enfermo sean de poliuretano y el piso de la habitación de madera o alfombrado. También, deberán evitarse todo tipo de desinfectante o insecticida en la pieza donde descansan.

BEBES

Si usted tiene un hijo pequeño puede recurrir a la ayuda de unos librillos llamados "Manual de Estimulación", divididos según la edad que tenga el niño. Hay a partir del año, y allí figuran todas las actividades que un bebé normal puede realizar y que sus mamás pueden ayudarlo a incentivar sin apresuramientos y en *forma sana.*



GUIA
DE SUGERENCIAS PRACTICAS PARA
EL HOGAR



LA PIEL EN INVIERNO

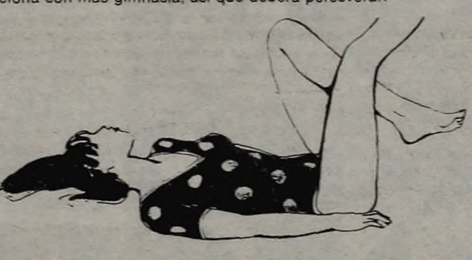
Durante la temporada fría, la piel sufre las alteraciones que el viento y el aire producen. Prefiera, entonces, utilizar cosméticos hidratantes, especialmente leches y *cremas nutritivo-humectante* que devolvera a su piel la suavidad perdida.

MACETAS

No olvide que el tamaño de la maceta siempre está en estrecha dependencia con el de la planta que se quiere insertar en ella. Por eso, en el momento de la elección contemple también esta necesidad. A veces la maceta puede ser muy hermosa, pero no adecuarse a la medida que necesitamos.

GIMNASIA

Si usted resolvió hacer gimnasia porque se ve algo "gordita" y una o dos semanas después de comenzada la práctica nota algunos gramos de más en la balanza, no se preocupe. Lo que ocurre es que los músculos, al endurecerse por la actividad deportiva, suelen pesar más que antes. Ese desequilibrio se soluciona con más gimnasia, así que deberá perseverar.

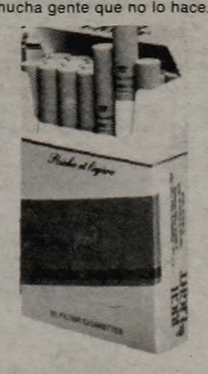


MUEBLES PARA CHICOS

Cuando decida cambiar el mobiliario de la habitación de sus hijos, trate de elegir aquellos elementos cuyas partes no estén unidas con *clavos o tornillos, para evitar* accidentes. Prefiera, en cambio, las camas y accesorios *encolados o encastrados, sin* bordes filosos.

CIGARRILLO

No olvide que la persona que fuma abundantemente contagia, por así decirlo, a aquellos que no lo hacen por la acción del humo que irradia el cigarrillo encendido. Entonces, por normas de convivencia, *cuide de fumar en lugares cerrados, y sobre todo donde hay* mucha gente que no lo hace.



GATOS

Si usted tiene un gato en su casa, que se dedica a rayar muebles y otros elementos con las uñas, no decida cortárselas. De este modo, el animalito perderá todas sus defensas y se sentirá mal. En lugar de eso, acostúmbrelo a practicar sus hábitos gatunos en una madera o almohadón viejo, que serán especialmente para él.



TEÑIDOS

Recuerde que la mejor manera de fijar bien el teñido de una prenda, es pasar la plancha caliente por el revés una vez finalizada la operación.

LIMON DESINFECTANTE

Si en algún momento alguien se accidenta en casa y no hubiera alcohol para limpiar la herida, utilice en su reemplazo un limón. Arderá un poco, pero es altamente desinfectante y coagulante, ya que fortifica los vasos sanguíneos.

GIMNASIA PARA MANOS

Cuando llega la noche y hemos usado nuestras manos todo el día para realizar trabajos y escribir, éstas suelen estar cansadas y doloridas. Pero para ellas también hay un tipo especial de gimnasia, muy sencilla. El primer paso es estirarlas, como si quisiéramos alcanzar algún objeto. El movimiento puede hacerse acompañado por los brazos. El segundo ejercicio es realizar pequeñas rotaciones de muñeca y luego rotar cada uno de los dedos, en forma circular.

TALLER DE TEATRO



Formación actoral y análisis de las estructuras dramáticas.

Abierto para adolescentes y adultos, permite la incorporación de estudiantes y profesionales de otras disciplinas.

Clases nocturnas martes y jueves de 20.30 a 22.30; diurnas, lunes de 10 a 12.45.

Los interesados pueden recabar mayores informes en Carlos Calvo 727, Capital Federal, de martes a viernes de 9.30 a 19.30 y sábados de 9.30 a 13.30 horas.





150 gr. blanco; 40 gr. verde y 40 gr. rojo; todos hilos para tejer; una ag. de crochet Nº 2½.

Medio Punto: Picar la ag. en una m. de base, enganchar la hebra formando 1 m., con 1 laz. cerrar las m. de la ag. **Punto Vareta:** Una laz. sobre la ag., picar ésta en una m. de base, enganchar la hebra formando una m. con 1 laz. cerrar 2 m. de la ag., con otra laz. cerrar las m. restantes.

MANTELITO

Con blanco tejer 1 c. de 30 cm. más 2 m. para dar vuelta y tejer en p.v. recto por 60 cm. Cortar la hebra y rematar. Terminar todo alrededor así: 1 h. de m.p. con verde y 2 h. de m.p. con rojo. Para los motivos tejer una base verde así: tejer 1 c. al aire de 26 cm. y cerrar en círculo. Tejer en m.p. aum. de modo de mantener el círculo perfectamente "chato" por 5 cm. Tejer ahora 1 h. de p. cangrejo (igual al m.p. pero se trabaja de izq. a der.). Cortar la hebra y rematar. Para las flores rojas proceder así: tejer 6 c. al aire y cerrar en círculo. Dentro de ese círculo tejer: 1 m.p. en la 1ª m. de base, 3 v. Repetir 5 veces. Cortar la hebra y rematar. Para cada círculo verde tejer 5 motivos rojos y colocarlos con puntadas escondidas. Aplicar firmemente.

SERVILLETA

Con blanco tejer 1 c. de 25 cm. más 2 m. para dar vuelta y tejer en p.v. recto por 25 cm. Cortar la hebra y rematar. Terminar todo alrededor y formar el motivo como se indicó para el mantelito.

Calidez en la Mesa Familiar



Para este individual se necesitan dos trocitos de tela rústica de 50 x 24 cm.; una plancha de goma-espuma del mismo tamaño; 1.50 de cinta al bies.

Con trocitos de telas de diversos colores cortar los distintos pedacitos que forman el motivo y aplicar por el derecho con punto cadena. Unir ambas partes, colocando en el centro la plancha de goma-espuma y ribetear todo alrededor con la cinta al bies "a caballo" con zig-zag.



150 gr. de hilo de tejer sedificado algo grueso; una ag. de crochet Nº 3.

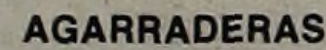
Medio Punto: *picar la ag. en una m. de base, enganchar la hebra formando 1 m., con 1 laz. cerrar las m. de la ag.;* **P. Fantasía:** ** 1 v. en la 1ª m. de base, 2 c. al aire, 1 v. en la misma m. de base, saltar 2 m. de base, 4 v. en la sig. m. de base, saltar 2 m. de base *, repetir de * a * toda la h. se teje siempre esta h., pero picando las 2 v. en el centro de las 4 v. de la h. anterior y las 4 v. en las 2 c. al aire de la h. anterior.*

Parte principal: *Tejer 1 c. al aire del contorno del recipiente a forrar y cerrar en círculo. Tejer en p. fantasía en redondo hasta alcanzar el alto deseado. Terminar así: 1 m.p. en cada m. de base, hasta el centro de las 2 c. al aire, 4 c. al aire, 1 m.p. en la misma m. de base, 1 m. p en cada m. de base, hasta el centro de las 4 v., 4 c al aire, 1 m.p. en la misma m. de base. Repetir todo alrededor.*

Parte inferior: *Tejer 4 c. al aire y cerrar en círculo. Tejer en m.p. aum. en cada vuelta de modo que el círculo se mantenga perfectamente plano. Al alcanzar el contorno necesario cortar la hebra y rematar.*

Unir la parte inferior a la parte principal con puntadas escondidas.





AGARRADERAS

Para cada agarradera se necesitan dos retacitos de tela de 20 x 20 cm., una plancha de goma-espuma fina del mismo tamaño y 85 cm. de cinta al bies. Cortar de restos de diversos colores los distintos motivos y aplicarlos a una de las partes de la agarradera con cordón. Unir las dos tapas, colocando en el centro la plancha de goma-espuma y ribetear con la cinta al bies "a caballo" con punto zig zag. Formar la presilla y colocarla en un extremo para colgar.

RIMAS

Si al mecer las azules campanillas
De tu balcón
Crees que suspirando pasa el viento
Murmurador,
Sabe que, oculto entre las verdes hojas,
Suspiro yo.
Si al resonar confuso a tus espaldas
Vago rumor,
Crees que por tu nombre te ha llamado
lejana voz,
Sabe que, entre las sombras que te cercan
Te llamo yo.
Si se turba medroso en la alta noche
Tu corazón
Al sentir en tus labios un aliento
Abrasador,
Sabe que, aun invisible, al lado tuyo
Respiro yo.

Gustavo A. Bécquer







¡ALELUYA!

Rosas rosadas y blancas, ramas verdes,
corolas frescas y frescos ramos, ¡Alegría!

Nidos en los tibios árboles,
huevos en los tibios nidos,
dulzura, ¡Alegría!

El beso de esa muchacha
rubia, y el de esa morena,
y el de esa negra, ¡Alegría!
Y el vientre de esa pequeña
de quince años, y sus brazos
armoniosos, ¡Alegría!

Y el aliento de la selva virgen,
y el de las vírgenes hembras,
y las dulces rimas de la Aurora,
¡Alegría, Alegría, Alegría!

Rubén Darío

